# L'ART D'ACHETER LES ALIMENTS ET DE COMPOSER DES MENUS HYGIENIQUES

L'IDEAL, POUR VOTRE TEMPS
ET POUR VOTRE ARGENT

par

Marthe Miral

"La Méthode à portée de tous"

LA PRESSE MONTRÉAL

# L'art d'acheter les aliments et de combiner des menus hygiéniques

SAVOIR acheter avec profit est une qualité essentielle à toute maîtresse de maison. A venir jusqu'à ces derniers temps, la jeune ménagère ne pouvait y arriver qu'à force d'expérience. Aujourd'hui bien qu'il n'y ait aucun substitut à cette méthode, nous pouvons vous aider à acquérir rapidement cette pratique, en vous renseignant sur la nature. la qualité et l'usage des principaux produits alimentaires.

Nous vous suggérons, non pas de retenir d'emblée tout ce que contient cette brochure, mais bien de vous inculquer petit à petit les notions qu'elle renferme.

Quand vous vous rendez chez votre boucher pour acheter un rosbif ou un morceau de boeuf à bouillir, feuilletez au préalable "L'art d'acheter les aliments" afin de savoir quelle partie de la bête convient spécialement à l'un ou l'autre des mets que vous voulez préparer Votre boucher s'empressera, certes, de vous le désigner, mais c'est vous seule qui déciderez de l'achat, d'après l'apparence et le prix.

Il en est de même des autres produits. Quand vous aurez dressé une liste de vos achats, consultez à leur sujet, les remarques contenues dans ce livret, afin de pouvoir juger sur place, et à l'aide de ces données, de leurs fraîcheur et qualités.

Si, de cette manière, vous parvenez à acheter, occasionnellement, avec profit pour votre ménage, vous acquerrez la certitude que vous connaissez maintenant le produit en question. tant par sa qualité, que par sa valeur, et vous réaliserez ainsi que vous avez acheté avec jugement.

## *. . . Et élaborons nos menus*

Il s'agit maintenant de décider du menu. Savoir acheter et dresser un menu marchent de pair, c'est donc pour vous faciliter la besogne que nous avons réuni ces deux grandes questions comme sujet de l'une des brochures de la série, "La Méthode à portée de tous".

Toute maîtresse de maison, toute mère de famille sait aujourd'hui que nourrir les siens présente d'autres difficultés que celles de placer devant chacun une assiette abondamment servie de mets appétissants.

Il y a plus, beaucoup plus que cela à considérer.

Un bon appétit, manger avec goût ne veut pas nécessairement dire se nourrir de façon appropriée et complète, pas plus que cela ne signifie que la santé est florissante ou simplement maintenue à son degré rationnel.

Pour un corps sain, un esprit occupé, bon vivant, il est absolument nécessaire que la nourriture absorbée soit bien balancée, qu'elle soit suffisante et appropriée à la nature du travail requis par un organisme normal.

C'est là réellement pourvoir au bien-être des membres de la famille.

Et pour vous faciliter la tâche, nous allons vous indiquer quels aliments sont particulièrement nécessaires aux différentes fonctions de l'organisme et vous donner une manière très simple de réussir, sans que votre budget ait à en souffrir à nourrir votre famille avec discernement.

Vous trouverez un intérêt indéniable à dresser vos menus de cette façon, et vous éprouverez plus de satisfaction à contribuer au bien-être des vôtres en vous appuyant sur notre méthode facile.

Marthe Miral

## COMMENT ON PEUT JUGER DE LA QUALITE DE LA VIANDE

**Le boeuf.** — Il faut que la viande provienne d'un animal jeune. Les os du jeune boeuf sont poreux et rougeâtres. La viande, fraîchement découpée, est d'un beau rouge brillant ; elle est sillonnée de graisse blanche ou crème (pas jaune) et bordée, à l'extérieur, d'une bande de gras. Le grain de la viande est lisse et fin, d'apparence veloutée, sans cartilages ni longues fibres. La viande fibreuse est moins tendre et demande, pour s'attendrir, des méthodes spéciales de cuisson.

**L'agneau:** — La viande d'agneau est d'une belle teinte rosée, le grain en est fin et ferme, elle est lisse et veloutée, légèrement marbrée de graisse. Les os, comme ceux du boeuf, sont poreux et rougeâtres.

**Le veau :** — La chair de veau est d'un rose légèrement grisâtre qui rougit en vieillissant. Elle est entourée d'une mince couche de graisse. La viande, d'une texture fine et veloutée, est exempte de sillons de graisse. Les os, comme tous ceux des animaux jeunes, sont poreux et rougeâtres.

**Le porc :** — Lorsque l'animal est jeune, la viande est d'un blanc grisâtre; elle devient d'un ton rosé chez les animaux plus âgés. La chair est marbrée et recouverte d'une graisse blanche et ferme. La viande, d'un grain ferme, est juteuse mais non humide.

## MORCEAUX A ACHETER

### LE BOEUF

Bifteck pour griller: Côtes au filet (porterhouse, T. bone), le faux-filet (tenderloin), l'aloyau (sirloin), et la bavette d'aloyau (pointe de sirloin), les petites côtes découvertes (small wings), et le filet détaché (club steak).

Rosbif: Les morceaux tendres sont: les premières côtes avec leurs os ou dessossées et roulées; l'aloyau (sirloin); la culotte (tenderloin); les côtes au filet (porterhouse); les côtes sans filet (wings); la partie supérieure de la croupe, à condition que l'animal soit jeune.

Pour étuver, pour pâtés, pour bouillir: Le cou, le paleron, l'épaule, le haut-côté, la croupe, le flanchet ou bifteck de flanc, le gîte à la noix ou bifteck dans la croupe.

Pour hacher: La partie inférieure de la croupe, le flanchet, le paleron, la surlonge.

Pour la soupe: Le flanchet, la poitrine, le collier, le gîte, le jarret et aussi la queue.
Abats: La langue, les ris, le foie, le coeur, les rognons, le gras double.

### L'AGNEAU

Pour rôtir: Le gigot, le carré, l'épaule (préférablement désossée et roulée); la longe avec le filet, le collet (peu avantageux à cause des os).

Pour braiser: L'épaule.

Pour bouillir: (à laisser mijoter), le gigot, l'épaule, le quartier de devant.

Pour étuver, en ragoût ou au curry: Les morceaux de devant, le cou, le haut-côté et tous les morceaux de moindre choix.

Pour griller: Les côtelettes dans la longe, l'épaule et le gigot tranché.

Pour cuire à la casserole: L'épaule, le haut-côté et le collet.

Pour hacher: L'épaule, le haut-côté, le collet.

Abats: La langue, le coeur, les rognons, la cervelle.

**LE VEAU**

Pour rôtir: Le cuisseau, l'épaule (préférablement désossée et roulée), la rouelle (partie inférieure du cuisseau), le filet, le quasi (partie supérieure du cuisseau) et la longe avec le rognon.

Pour sauter et griller: Le quasi (partie supérieure du cuisseau), l'épaule et la longe détaillées en côtelettes, la rouelle (partie inférieure du cuisseau).

Pour farcir: L'épaule désossée, mais non roulée, la poitrine que l'on rôtit ou que l'on cuit à l'étuvee.

Pour mijoter à l'étuvée: L'épaule, (que l'on barde de tranches de bacon gras), la poitrine (pour blanquettes).

Pour ragoût ou fricassée: L'épaule, la poitrine, les côtes découvertes.

Pour fantaisies: (Oiseaux sans tête), de minces tranches de cuisseau que l'on farcit et que l'on roule, d'où leur nom.

Pour gelée: Le jarret et tous les morceaux employés pour ragoût.

Pour côtelettes: Le carré détaillé, c.-à-d., les hautes côtes, ou des tranches de cuisseau découpées en formes de côtelettes.

Abats: Les ris, le foie, le coeur, la langue.

**LE PORC**

Pour rôtir: La longe, le filet, les morceaux de devant, l'épaule, les côtes découvertes (farcies et cuites).

Le jambon: frais ou fumé.

Rôtis en couronne: les côtes.

Pour côtelettes: La longe détaillée, les morceaux de devant et l'épaule (moins tendres).

Pour cuire à la casserole: Les premières côtelettes, l'épaule, la gorge.

**LE JAMBON**

Le meilleur jambon est évidemment le jambon de derrière. On l'achète tranché, en morceaux ou entier; l'épaule ou "picnic ham", jambon de devant; l'épaule désossée et roulée entière ou en partie; le bacon d'échiné bouilli ou cuit, mais plus souvent traité comme le jambon.

**LE BACON**

Le bacon de côté (side bacon) est choisi entrelardé: la couenne doit être lisse, et la viande ferme. Le bacon de dos ou bacon d'échiné (back bacon) comporte une forte proportion de gras. La viande dans tous les cas doit être d'un beau rouge.

Achetez le bacon tranché ou au morceau; il est généralement d'une cent ou deux de plus par livre quand il est tranché, mais dans plusieurs cas les tranches minces telles que les donne la machine sont préférables. On peut aussi acheter le bacon paqueté avec ou sans couenne, le prix varie selon le cas.

## LE POISSON

Le poisson frais a la chair ferme, les yeux brillants et humides, les ouies rouges, les écailles luisantes et ne se détachant pas. Achetez du poisson frais pour l'usage immédiat, et gardez-le dans un endroit froid enveloppé dans une serviette jusqu'au moment de le faire cuire.

Prévoyez environ ½ livre de poisson par personne.

Les filets gelés dans de bonnes conditions, sont sains et ont une excellente saveur.

## LES VOLAILLES

**Pour rôtir:** Poulets jusqu'à neuf mois. Chapons spécialements engraissés.

**Pour griller ou sauter:** Petits poulets très jeunes (moins de trois mois pour griller, moins de cinq mois pour sauter).

**Pour sauter au four:** Les jeunes poulets comme ceux que l'on fait rôtir ou que l'on grille.

**Pour étuver:** Volailles âgées de plus de neuf mois.

Un jeune poulet a la peau lisse et fine, duvetée, dépourvue de meurtrissures et de taches. La volaille âgée est recouverte de longs poils, la peau est rude et plissée au cou. Si le poulet est jeune, l'extrémité du bréchet est flexible.

Choisissez une volaille ayant la poitrine grasse et les os bien garnis en chair.

Les volailles frigorifiées sont saines, mais moins savoureuses, surtout lorsqu'elles ont été conservées longtemps. Elles se vendent naturellement moins cher.

**Dindes:** Mêmes indications que pour le poulet. Les pattes sont noires lorsque l'oiseau est jeune, grisâtres lorsqu'il est plus âgé. Il faut arracher les tendons avant de couper les pattes.

**Carnards et oies:** La trachée artère de ces oiseaux est souple lorsqu'ils sont jeunes; elle durcit avec l'âge, tandis que le cou s'allonge.

## LE LAIT

**Le lait complet:** Des règlements locaux fixent souvent la proportion de crème ou gras de beurre que doit contenir le lait, en général, 3.25%, au moins. L'alimentation des enfants demande un lait complet. La pasteurisation est une garantie.

**La crème:** On la vend en bouteilles d'un demiard à une pinte. Le prix varie suivant la teneur en gras de beurre. Servez-vous de crème de 8 à 16% de gras pour le café, les desserts ou pour accompagner les fruits, etc., et de 32% pour fouetter. Ne laissez pas la crème en contact avec les aliments ayant une odeur forte; conservez-la dans un endroit froid, mais ne la laissez pas geler.

**Lait écrémé:** Aliment sain qui contient tous les principes nutritifs du beurre, sauf le gras de beurre.

**Lait de beurre:** Semblable, comme valeur nutritive, au lait écrémé. Les acides qu'il contient permettent son emploi dans les recettes qui demandent du lait aigre. Nourriture saine; boisson rafraîchissante.

**Lait évaporé:** Se vend en boîtes et n'est pas sucré. Il peut être employé tel quel ou être dilué dans une proportion d'eau plus ou moins grande. Une quantité égale de lait évaporé et d'eau donne un lait équivalent au lait pur type, et ayant la même valeur nutritive. Le lait évaporé peut être fouetté: faites bouillir au bain-marie ou placez la boîte dans de l'eau froide et amenez au point d'ébullition, laissez bouillir 4 minutes. Laissez refroidir complètement avant de fouetter. Cette opération préparatoire peut être faite d'avance: les boîtes ainsi préparées se conservent indéfiniment, prêtes à être fouettées.

**Lait condensé:** Il est vendu en boîtes semblables à celles du lait évaporé, mais, détail important, il est fortement sucré.

**Lait en poudre:** Il en existe deux sortes: l'un pouvant être amené par l'addition d'eau à la consistance du lait complet et l'autre du lait écrémé. Suivre les indications données sur les boîtes qui contiennent le produit.

## FROMAGES

**Le fromage canadien** peut être acheté "jeune" ou "vieux", c'est-à-dire, bien à point.

**Le fromage "Cottage"** doit être frais et de saveur délicate. Aliment sain et frais, de digestion facile.

**Le fromage blanc empaqueté,** naturel ou additionné de condiments divers, étant crémeux, doit être frais. Jugez-en par l'odeur et la saveur.

**Le fromage mou jaune empaqueté dans du papier argenté** se conserve bien à condition de le recouvrir complètement. Peut être tranché ou étendu.

**Le fromage de gruyère** se vend au poids ou en boîtes rondes contenant 6 ou 12 portions enveloppées séparément; il est d'usage très pratique.

Il existe, en outre, de nombreuses variétés de fromages de fantaisie et de fromages importés.

## GRAISSES

**Beurre** : Le beurre de laiterie ou de crémerie se juge à la saveur, à la fraîcheur, à l'odeur, à la texture, (ferme, assez cireuse, ne présentant pas de sillons de couleur différente, ni d'excès d'humidité). On peut acheter le beurre doux ou salé.

**Huiles:** Produits végétaux purifiés. L'huile d'olives est la plus coûteuse (elle est importée). Les huiles de maïs et de noix de coco sont d'une saveur douce; elles sont excellentes pour la cuisine. Achetez-les en boîte de 1 à 5 livres, et conservez-les dans un endroit frais et à l'abri des odeurs.

**Graisses solides:** Graisses purifiées sans saveur

1o. Les "shortenings" vendus dans le commerce sont extraits

a) des huiles végétales solidifiées

b) des graisses végétales et animales.

Prix variés.

2o. Le saindoux est une graisse animale.

On le vend en paquet ou à la livre.

**NOTA:** On vend aussi des graisses clarifiées. Achetez et conservez les graisses solides de la même manière que les huiles.

## OEUFS

Ils sont classés selon:

a) leur fraîcheur

b) leur grosseur.

Le gouvernement fournit sur demande et gratuitement, une brochure qui explique en détail la classification des oeufs. Ecrire au Ministère de l'Agriculture, OTTAWA.

**Oeufs d'entrepôts:** Les oeufs conservés dans des entrepôts commerciaux ou selon de bons procédés domestiques sont parfaitement sains, mais d'une saveur amoindrie.

## ALIMENTS EN CONSERVE

Les boîtes à conserves sont numérotées suivant leur grandeur; il est donc nécessaire, si l'on veut juger du prix et de la valeur d'un produit de conserve, de connaître le numéro de la boîte.

La grandeur la plus généralement employée pour les fruits et les légumes est le numéro 2. On emploie de plus grandes boîtes surtout pour les tomates Nos 2½ et 3. La boîte No 1 est celle que l'on emploie généralement pour les soupes en conserve quoique certaines soupes soient vendues dans de plus grandes boîtes. Il existe aussi une boîte No 1½ qui se présente sous deux aspects, celui d'une boîte haute et d'une boîte basse, mais ayant la même capacité. L'une et l'autre sont fort employées pour le saumon et contiennent ½ livre de poisson.

Les crustacés (homard, crabes, etc.) sont empaquetés en boîtes plates de ¼ et ½.

La grandeur d'une boîte de conserve est donc aussi importante que le prix pour déterminer le coût du produit.

## LES FARINES

**La farine** extraite du blé est l'un de nos produits alimentaires les plus importants puisqu'elle sert de base à la fabrication du pain, d'une foule innombrable de pâtes et pâtisseries qui prennent une place considérable dans notre alimentation courante et apportent à nos menus un élément substantiel fort appréciable.

Achetez une farine de qualité reconnue, toujours uniforme et sur laquelle vous puissiez compter.

Il y a deux sortes de farine blanche: l'une légère employée pour la pâtisserie contient une plus forte proportion d'amidon, l'autre, plus riche en gluten, s'emploie pour la fabrication du pain et des pâtes où il entre de la levure.

Pour le pain brun on se sert de farine de blé entier ou de farine "graham". La farine de blé entier, c'est-à-dire la farine brute contient tous les principes nutritifs du grain de blé entier, (vitamines, sels minéraux et protéines). Elle est donc recommandable.

Le son a une grande valeur nutritive, l'enveloppe du grain de blé contenant des matières minérales et de la protéine, sans parler des vitamines.

Les farines soumises à différentes préparations et auxquelles il suffit d'ajouter, soit du lait ou de l'eau et qui donnent de délicieux biscuits très légers, sont d'usage courant et très populaires. Ces farines ainsi préparées sont une économie de temps et assurent un résultat parfait.

La farine préparée pour les crêpes est aussi très prisée et donne un résultat identique aux plus anciennes formules employées par les ménagères.

## LES CEREALES POUR LE DEJEUNER

Parmi les céréales qui se servent au déjeuner, il en est qui contiennent des principes nutritifs de peu de valeur et d'autres très substantiels. Elles sont vendues à la pesée ou en paquets.

Il en est de non préparées, en grains, qui requièrent une longue cuisson, d'autres sont partiellement cuites et demandent moins de préparation; d'autres enfin sont prêtes à être servies.

Les céréales se présentent en une variété infinie, à des prix divers. Elles sont saines. de digestion facile, se mangent avec du lait ou avec des fruits si l'on veut. Elles sont importantes, non seulement comme valeur nutritive et par la variété qu'elles apportent au menu, mais aussi à cause de leur prix extrêmement minime.

## AUTRES CEREALES

**Le riz,** généralement vendu à la pesée. Le riz mat contient plus de principes nutritifs que le riz translucide. L'un et l'autre sont employés pour les puddings ou simplement apprêtés avec du lait, ou encore pour remplacer les pommes de terre.

**Le sagou** est une céréale granulée dont on se sert pour les puddings.

**Le tapioca,** produit céréal, se vend perlé ou partiellement cuit et finement granulé sous le nom de "Tapioca minute".

## PATES ALIMENTAIRES

Le macaroni, le spaghetti, les nouilles, le vermicelle, c'est-à-dire, les pâtes italiennes, se vendent à la livre ou en paquets. Ce sont des produits dérivés du blé et qui contiennent généralement des oeufs. Recherchez-les de préférence d'une belle couleur crème et pas trop friables.

## LEVAINS ET LEVURES

**La poudre à pâte:** Achetez un produit de bonne marque. La poudre à pâte de qualité inférieure peut entrainer la perte de bons ingrédients. Achetez-en peu à la fois. Tenez-la dans un endroit sec en boîte hermétiquement fermée.

**Le soda à pâte :** — Employez le soda à pâte comme levain pour remplacer la poudre à pâte quand la recette contient un acide, par exemple, du lait caillé, de la mélasse, du jus de fruit, de la crème de tartre, etc. Gardez ce produit dans un endroit sec et en boîte hermétiquement close.

**Crème de tartre:** — Elle ne s'emploie que pour les pâtes du genre de celle du gâteau des Anges; plusieurs cuisinières la mélangent au soda, ce qui donne à peu près l'effet de la poudre à pâte.

**La levure compressée :** — Elle se vend enveloppée dans une feuille de papier d'argent et se conserve dans un endroit frais pendant une à deux semaines.

**La levure sèche,** — d'usage plus pratique quand on est éloigné des fournisseurs ou qu'on ne peut s'approvisionner régulièrement.

## LES SUCRES

**Le sucre granulé** a plusieurs degrés de finesse ; une grosseur moyenne est préférable pour l'usage courant.

**Le sucre pulvérisé** est plus fin et se dissout plus rapidement avec les fruits.

**Le sucre pour le glaçage** est très fin et contient une légère proportion de féculent Employez-le toujours pour les glaces à froid.

**Le sucre brun** est moins raffiné que le blanc, mais il a une saveur caractérisée très agréable et contient une légère proportion d'acide. On le choisit de couleur plus ou moins foncée selon l'usage qu'on veut en faire.

## LES SELS

**Le sel ordinaire**, pour la table, est fin et contient une minime proportion de féculents.

**Le sel iodé**, qui contient un minime pourcentage d'iode, est approuvé par les autorités médicales et par la loi, comme préventif du goître.

## EPICES ET ESSENCES

La saveur et le piquant des épices dépendent de leur fraîcheur. Les épices en grains sont meilleures quand on les achète en petites quantités et empaquetées de manière à conserver leur arome. Il est donc à recommander d'en acheter peu, mais plus souvent et de les tenir à l'abri de l'air. Les extraits purs, ceux qui donnent une réelle saveur, ont plus de force et coûtent moins cher à la longue.

## LES FRUITS

**Les pommes:** — notre fruit national. Les meilleures espèces ne proviennent pas toutes des mêmes contrées, mais dans les différentes parties du Canada, on rencontre de bonnes espèces de pommes pour manger et pour cuire: la "Northern Spy", la "Wealthy", la "Baldwin". La "Greening" est une autre pomme excellente pour cuire, tandis que la "Snows", la "McIntosh rouge" et la "Fameuse" sont des fruits de table délicats. Les espèces que l'on trouve sur nos marchés sont évidemment les plus économiques.

Les pommes se vendent en quantités différentes, de la livre jusqu'au baril. Elles sont le fruit économique par excellence des ménagères canadiennes et l'un des plus hygiéniques comme des plus attrayants. Si vous utilisez peu de pommes, achetez-les en petites quantités. Si vous en employez beaucoup et que vous disposiez d'un endroit frais et sec pour les conserver, il est plus avantageux de les acheter au panier à la caisse ou en baril.

Evitez aux fruits tout heurt ou pression, ils doivent être maniés avec précautions. Ceux qui ont subi quelque avarie doivent être mis de côté pour usage immédiat. Une demi-douzaine de pommes à cuire de grosseur moyenne est requise pour une tarte de neuf pouces de diamètre ou pour trois tasses de compote aux pommes

**Les bananes:** — Les bananes jaunes, les bananes rouges ont chacune leur saveur caractéristique, mais les bananes rouges sont, selon certains, plus délicieuses.

Les bananes jaunes, très courantes sur nos marchés sont généralement vendues à la douzaine et, quelquefois, à la pesée. La banane est à maturité et propre à la consommation quand sa pelure est constellée de petits points bruns, la saveur est alors à point et le fruit est plus digestible. Si vous en achetez pour usage immédiat, choisissez parmi les fruits les plus mûrs; si vous devez les conserver quelques jours, prenez de préférence des fruits moins mûrs. Mettez-les au frais, mais non au réfrigérateur. Si le fruit doit être rafraîchi, faites-le juste avant de servir.

**Melons:** On reconnaît qu'un melon du type muscat est à maturité lorsqu'il cède légèrement à la pression du doigt à sa partie supérieure. L'arome délicat qui s'en dégage est aussi un indice.

Achetez de gros melons pour servir en sections ou pour les couper. Les petits se servent par moitiés.

**Pêches:** Il existe deux types de pêches: les "clingstone" et les "freestone"; et chacune d'elles comprend deux variétés: l'une dont la pelure est d'une couleur pêche foncé, l'autre, dont la pelure est d'un ton plus pâle. Ces deux catégories de pêches peuvent être mises en conserve. Les petites "clingstone" ont une saveur particulière. La grosse pêche "freestone" est particulièrement belle et se sert plutôt à table.

Quand les pêches sont de saison et que vous les achetez au panier pour la table, prenez soin de les examiner, car elles paraissent toujours plus belles qu'elles ne sont à cause de la mousseline rouge qui recouvre le panier. Classez les fruits suivant leur maturité, si vous devez vous en servir plusieurs jours de suite. On compte environ 9 pêches de grosseur moyenne pour remplir une tarte.

**Poires:** Il en existe deux types principaux:

1o Une variété, dont la "Bartlett" est le type, est douce et juteuse tout en étant ferme; elle est aussi bonne pour être servie à table que pour être mise en conserve;

2o Une variété, dont la "Seckel" est le type, se compose des petites poires d'un rouge grisâtre, qui sont excellentes pour les conserves et que l'on emploie aussi comme condiment.

Les poires d'été ont une chair très tendre et se gâtent aussi facilement que les pêches. Achetez-les de la même manière que les pêches, excepté si vous voulez les mettre en conserves. En principe, une petite quantité pour une petite famille.

Les poires d'hiver bien empaquetées présentent les mêmes caractéristiques que nos pommes d'hiver.

**Ananas:** L'ananas, étant un fruit tropical, nous est envoyé avant d'être parfaitement mûri. Vous en trouverez donc à tous les degrés de maturité chez les marchands de fruits. Le fruit mûr seul a une bonne saveur. Pour savoir si le fruit est mûr, arrachez une des feuilles du centre de la tête de l'ananas; si elle se détache facilement, le fruit est à point. L'arôme délicat qui s'en dégage est aussi un indice.

Un ananas de grosseur moyenne donnera environ 2¼ à 2½ tasses de fruits écrasés ou 3 tasses de fruits coupés en dés.

## LES PETITS FRUITS

Les différentes espèces de petits fruits varient selon les endroits où ils poussent

Les fruits se conservent mieux s'ils sont placés en "casseaux" d'une chopine, mais ils coûtent plus cher que s'ils sont mis sur le marché dans des boîtes plus grandes.

—Toutes les boîtes ont maintenant la même grandeur. Conservez les petits fruits dans le réfrigérateur, en les renversant sur une assiette ou dans une passoire, afin que l'air puisse circuler à l'entour. Placez les fruits dans un endroit du réfrigérateur où l'air circule bien, et, quelques minutes avant de vous en servir, placez-les dans le compartiment à glace ou dans le rafraîchisseur automatique pour les purifier et les rafraîchir de nouveau.

On compte une pinte de petits fruits pour une grande tarte, c'est-à-dire environ 3 tasses et un peu plus de ces fruits.

**Les cerises** pour la table sont vendues à la livre, à la pinte ou au panier; les espèces plus sures, employées en cuisine, se vendent généralement à la pinte ou au panier.

Les cerises noires, les rouges foncées, les jaunes rosées, toutes espèces pour la table sont très bonnes en conserve, mais elles sont plus coûteuses que les "Montmorency" et autres variétés de cerises à conserve.

On compte environ une pinte de cerises ou 3 tasses bien remplies pour faire une grande tarte.

## CITRONS, ORANGES ET PAMPLEMOUSSES

Les fruits de la famille des citrons se conservent bien et peuvent être achetés en assez grande quantité; n'achetez pas toutefois des citrons trop longtemps avant de les employer, ni les oranges, qui peuvent se ramollir.

Comparez les différentes espèces de fruits vendues dans votre voisinage. Certains de ces fruits sont importés des colonies anglaises aux tropiques, des ports de la Méditerranée Remarquez leurs caractères différents.

Achetez des fruits de grosseur convenant à l'usage que vous voulez en faire. Les petites oranges sont plus profitables quand il s'agit de n'en employer que le jus. Les oranges moyennes et les grosses sont réservées pour la table, soit qu'elles soient servies par moitiés, en quartiers ou tranchées.

Les couleurs varient selon les espèces, depuis les tons foncés des sanguines jusqu'aux tons pâles des Valencia, en passant par toute la gamme des tons rougeâtres.

Les oranges doivent être fermes sans être dures; à maturité, elles dégagent un arome caractéristique délicieux. L'épaisseur de la peau doit être considérée, car une orange à peau fine est de qualité supérieure et augmente la valeur du fruit.

Le poids est aussi un indice de qualité.

## FRUITS SECHES

**Raisins:** Les grappes se servent à table. Pour cuire, on emploie les sultanas avec ou sans noyaux. Il y a environ 3 tasses de raisins épépinés ou 3¼ tasses de raisins avec noyaux dans un paquet ordinaire de 15 onces.

**Dattes:** Les dattes avec ou sans noyaux se vendent ordinairement en paquets ou à la livre. Les dattes fraîches se séparent facilement, elles sont claires et propres.

**Figues:** Les figues rangées que l'on achète en paquets se servent à table. Pour la cuisson on emploie les "pulled figs" et les figues à cuire, qui sont moins dispendieuses.

**Les Raisins de Corinthe** ne doivent pas être complètement séchés; si, par hasard, ils se trouvaient trop secs, mettez-les au-dessus de la vapeur dans une passoire, et faites sécher complètement le dessus avant de vous en servir. Prenez toujours soin de laver et d'assécher les raisins de Corinthe avant de les utiliser.

**Pommes** séchées ou évaporées.

**Pêches, Poires, Abricots:** Ils doivent être charnus, d'une bonne couleur et très propres. On les classe selon leur grandeur et leur grosseur.

**Pruneaux:** Ils sont classés selon leur grosseur. Les grandes variétés donnent de 20 à 30 pruneaux à la livre. Les petites variétés peuvent donner de 90 à 100 pruneaux à la livre.

Notons donc que, les noyaux étant enlevés, une livre de petits pruneaux donnera une plus grande quantité de pulpe qu'une livre de gros pruneaux, mais, par contre, ces derniers ont plus de saveur.

Tous les fruits séchés doivent être soigneusement couverts ce qui les empêche de devenir secs.

## LES LEGUMES

**Les artichauts.** Les artichauts français sont verts. L'artichaut d'un beau vert est plus frais que l'artichaut brun et sans éclat.

L'artichaut entier se présente mieux à table. Il est donc préférable d'acheter de petits artichauts. Cependant, on peut très bien servir les plus gros coupés en deux ou en plusieurs morceaux.

**Les Asperges:** Les asperges fraîches sont d'un beau vert avec des tiges tendres et des bouts intacts ce qui indique qu'elles ont été récemment coupées.

Les vieilles asperges ont des bouts déchiquetés, les tiges sont dures et fibreuses.

Cassez la tige près du bout. elle doit se briser facilement et n'être pas filandreuse. Les asperges sont vendues au paquet ou à la livre. En général, le prix n'en est pas trop élevé mais il varie selon les endroits. Une livre, c'est-à-dire, environ 16 asperges moyennes. est suffisante pour 3 personnes. La grandeur des tiges est toujours indiquée sur l'étiquette des boîtes d'asperges en conserve. Il se vend des asperges blanches et des asperges vertes en conserve.

**Les Betteraves:** Ayez soin d'acheter des betteraves auxquelles un morceau de tige est resté attaché, car les betteraves dont on a coupé entièrement la tige ont perdu leur saveur. Pendant la saison on les achète au paquet sur les marchés; l'hiver, on en trouve de fraîches qui proviennent des serres chaudes, les autres. celles qui se vendent au panier ou à la mesure, sont des betteraves conservées. On compte environ 4 betteraves moyennes par livre. Pour servir à table, il faut compter 1 betterave par personne.

**Le Chou-fleur:** Choisissez les têtes blanches dont les petites fleurs sont très rapprochées les unes des autres et exemptes de toute tache. Un chou-fleur qui s'égraine n'est pas de toute première fraîcheur. Les feuilles extérieures d'un vert frais sont aussi un indice.

Faites tremper tous les légumes de la famille des choux, la tête renversée dans de l'eau froide salée pendant environ 1 heure, avant de les faire cuire. afin d'en faire sortir les insectes qui pourraient s'y trouver.

**Le Blé d'Inde** frais comprend plusieurs variétés qui se rapportent à deux types principaux: le Bantam blanc ou doré et le blé d'Inde blanc. Les feuilles de blé d'Inde frais doivent être vertes et fraîches, les soies colorées, l'épi bien garni et exempt de vers. La jeunesse de l'épi et le temps depuis lequel il a été coupé sont des facteurs importants. N'achetez que des épis jeunes et fraîchement coupés.

Le blé d'Inde en conserve se présente de deux manières: la crème de blé d'Inde et le blé d'Inde conservé sans addition d'aucun liquide mais qui demeure quand même frais et tendre.

**Le Céleri.** On peut se procurer du céleri en toute saison sous trois formes différentes : les coeurs de céleri, en petits paquets; les têtes émondées de leurs feuilles extérieures; et les céleris nature.

La manière la plus économique de l'acheter dépend de ce que vous en voulez faire. Si vous avez besoin d'une grande quantité de centres de céleri, il est préférable d'acheter des coeurs. En général, il est plus avantageux d'acheter des céleris dont la tête est taillée ou des céleris nature.

Les coeurs seront employés pour la table ou servis farcis. Les branches plus grosses pourront servir comme légume cuit, soit nature, soit en escalopes. Les branches extérieures et les têtes bein lavées serviront comme assaisonnement dans la soupe, les sauces, les pot-au-feu, etc. Les feuilles séchées peuvent être conservées et employées comme assaisonnement.

**Les Concombres.** Choisissez des concombres de moyenne grosseur, d'un beau vert ombré clair et de forme régulière.

**Les Champignons.** Sachez les reconnaître si vous les ramassez vous-mêmes. Les champignons deviennent de plus en plus faciles à se procurer dans le commerce, et leur prix est maintenant abordable. L'intérieur d'un champignon frais est d'un blanc laiteux ou crémeux, la chair est ferme et humide, friable et légèrement élastique.

Les champignons à grosses têtes sont d'un goût plus fin que les champignons à longues tiges. Les tiges cuites assez longtemps sont tout de même excellentes. Une livre de champignons est suffisante pour 4 à 6 personnes.

Les champignons mis en conserve sont ordinairement des petits champignons, ils peuvent être frits ou servis avec une sauce à la crème.

**Les Oignons.** Il en existe une grande variété.

**L'Oignon vert** que l'on mange crû ou que l'on ajoute à la salade pour lui donner un goût plus relevé.

**Les gros oignons blancs.** Ceux qui viennent des Bermudes et de l'Espagne et qui ont une saveur douce.

**Les oignons rouges,** les plus fréquemment employés.

**Les petits oignons à pelure d'argent** avec lesquels on fait des marinades.

La famille des oignons comprend aussi:

**La Ciboulette** qui est une pousse qui ressemble à de l'herbe, sa saveur est très délicate et relève le goût de certains mets.

**Les Poireaux.** On emploie également la tige et la feuille pour donner de la saveur aux plats cuits.

**La Ciboule,** dont les tiges et feuilles succulentes se mangent ordinairement crues. Elle se vend en petits paquets.

**Les pois.** Les cosses d'un vert frais doivent être cassantes, les cosses jaunies et flexibles indiquent des légumes cueillis depuis longtemps. Les pois doivent être muris à point; trop mûrs, ils sont durs et sans saveur. Les cosses doivent être bien remplies mais pas trop dodues ce qui voudrait dire que les pois sont trop gros et partant, trop mûrs. Ils se vendent ordinairement à la livre ou au panier. Une livre de pois en gousses donne environ 1 tasse de pois écossés.

**Les pommes de terre.** Apprenez à connaître les meilleures variétés qui se vendent dans votre entourage. Il est plus économique d'acheter les pommes de terre en quantité à l'automne, si on a un endroit frais pour les conserver. Les meilleures pommes de terre sont les pommes de terre moyennes, bien mûries, fermes et régulières avec de nombreux yeux peu profonds et libres de toute tache.

Les tubercules (autres que les pommes de terre), les carottes, les panais, les navets sont les légumes d'hiver les meilleur marché et constituent une précieuse ressource pour le temps ou les légumes sont rares. Si vous n'avez pas de cave pour les conserver, il vaut mieux les acheter en petites quantités.

Pour une famille moyenne, un panier de ces légumes mis dans un endroit frais et recouvert d'une grosse toile de chanvre, sera suffisant. Il faut prendre soin de retourner les légumes tous les jours, à moins qu'on ne veuille les faire germer. Pendant la saison, ces légumes se vendent en bottes. L'hiver on trouve aussi des légumes frais chez les marchands de fruits mais ils sont plus chers. C'est pourquoi il vaut mieux en faire une petite provision. Les légumes conservés dans de bonnes conditions, cuits à point et préparés de façon différente feront tout aussi bien que les légumes frais.

## SALADES VERTES

**La laitue.** Achetez des coeurs solides et fermes sans tache de rouille, ou de la petite laitue à feuilles vertes et tendres.

**Les endives** sont le type des salades françaises. Les feuilles blanches sont lisses, épaisses, serrées et d'un ton plus vert aux extrémités; on les divise pour les servir. L'endive frisée ou escarole a des feuilles vertes qui vont en dégradant jusqu'au vert pâle vers le centre. Les feuilles extérieures peuvent être cuites comme légumes.

**La romaine.** Les feuilles de cette salade sont longues et frisées en dedans. On peut simplement séparer les feuilles ou bien les couper en morceaux avant de les utiliser.

**Le cresson.** Les paquets ne doivent pas être trop serrés pour que le cresson garde une belle apparence car celle-ci est ce qu'il y a de plus important dans le cresson de fontaine.

Le cresson alenois est petit et difficile à préparer. On ne l'emploiera que très frais. Toutes les salades vertes doivent être fraîches. Un peu d'humidité et un peu d'air les gardent dans de meilleures conditions. On doit les nettoyer et les mettre au frais dès qu'on les a reçues. Pour la salade iceberg, coupez le coeur et faites couler de l'eau dans la cavité, les feuilles se détacheront d'elles-mêmes. Ne laissez que les gouttelettes d'eau qui adhèrent après le lavage, placez-la dans un bol avec un couvercle qui ne ferme pas trop juste, et mettez-la dans le réfrigérateur ou dans un endroit frais. Ceci aura pour effet de rendre la salade plus croquante.

**Les fèves en gousses:** Les gousses doivent être cassantes; on ne doit pas trop voir le contour de la fève, ce qui indiquerait une trop grande maturité et serait l'indice d'une fève dure. Les fèves vertes et les fèves jaunes sont vendues à la livre ou en "casseaux". Une livre de fèves suffit pour 5 à 6 personnes.

**Les cardons suisses.** Les cardons suisses, lorsqu'ils sont jeunes, sont préparés de la même manière que les épinards. Choisissez les cardons verts et propres, exempts de racines et de feuilles jaunissantes. Ces légumes se vendent à la livre ou au quart (environ 3 livres). Une livre de cardons donne environ 3 tasses de légumes cuits.

**Les épinards.** Suivez, pour les acheter, les mêmes indications que pour les cardons. La feuille de l'épinard est plus fine et ce légume réduit de moitié en cuisant.

# L'art de combiner des menus hygiéniques

Il y a trois grandes classes d'aliments: Les aliments régulateurs, les aliments réparateurs et les aliments qui fournissent la chaleur de l'énergie. Nous vous indiquerons dans le chapitre suivant les principaux aliments qui se rattachent à chaque classe et la manière de les employer.

1o. Faites en sorte qu'au moins un des aliments qui appartiennent à ces classes entre dans la composition du menu de chaque repas.

2o. Soyez surtout très généreuse dans l'emploi des aliments régulateurs à cause de leur richesse en vitamines et en sels minéraux, et de leurs propriétés laxatives.

3o. Servez des fruits au moins une fois par jour, et plus si la chose est possible.

4o. Servez au moins deux plats de légumes par jour et ajoutez-y si possible une salade ou tout autre légume cru.

5o. Faites en sorte que chacun des membres de la famille prenne sa quantité de lait nécessaire, soit 1 pinte pour les enfants qui sont à l'âge de la croissance et 1 chopine pour les adultes. Il n'est pas nécessaire que le lait soit absorbé entièrement comme breuvage, il entrera dans la composition des sauces, des desserts, etc.

6o. Que vos plats soient apprêtés avec art, qu'ils plaisent à la fois à l'oeil et au goût, qu'ils soient variés dans leur présentation comme dans leur saveur. Apportez surtout un soin tout particulier aux mets dont l'absorption est nécessaire.

7o. Préparez vos menus à l'avance. Cette précaution vous aidera à les varier et vous permettra en même temps d'économiser car il vous sera ainsi plus facile de prévoir comment utiliser les restes.

8o. Faites en sorte de laisser écouler au moins une journée avant de présenter les restes d'un plat ou d'un légume. Il existe mille et une manières d'apprêter ces derniers en leur donnant un aspect nouveau.

## GROUPE No. 1

## LES ALIMENTS REGULATEURS

L'idée générale que l'on se fait des aliments, c'est qu'ils fournissent de la nourriture pour développer et renouveler nos tissus et nous maintenir "en forme", ou, en d'autres termes, de nous donner de l'énergie et de la chaleur. Mais les aliments ont une autre tâche toute aussi importante, sinon plus. C'est de "régulariser la machine humaine".

C'est une heureuse idée que de considérer le corps comme une machine qui, pour bien fonctionner, doit être soignée et bien dressée. Pour régulariser la machine humaine, il faut faire usage d'aliments qui ont de légères propriétés laxatives naturelles et qui contiennent des sels minéraux et des vitamines.

Beaucoup d'aliments, étant riches en sels minéraux, en vitamines et en matières laxatives, contiennent ces éléments régulateurs. Ce sont:

**Les fruits et les légumes crus,** ainsi que les fruits et les légumes cuits (la cuisson ou la mise en conserve leur fait perdre une petite partie de leurs vitamines, mais ils conservent la plus grande partie de leurs propriétés régulatrices).

**Le lait:** C'est le seul aliment qui contient six vitamines. Il est absolument essentiel à l'alimentation. Les jeunes enfants en boiront, si possible, une pinte par jour et les adultes une chopine.

**Les céréales,** en particulier les grains de céréales prêts à être servis ou demandant une cuisson, la farine Graham ou la farine de blé entier, le son préparé, le blé soufflé, le maïs, le riz mat, les graines mélangées y compris la graine de lin, sont des aliments qui assurent un travail régulateur, et ce, de la manière suivante:

Par les vitamines, qui aident considérablement le corps à tirer profit de tous les aliments qui sont absorbés, et qui facilitent aux aliments le travail auquel ils sont spécialement destinés.

Par les minéraux, qui ont un travail défini à exécuter. Le calcium, par exemple, qui avec le phosphore donnent de la résistance aux os et aux dents; le fer, si nécessaire à l'augmentation des globules rouges du sang; le cuivre aussi, qui a un rôle important parce qu'il supplée au fer; et l'iode, utile pour la prévention du goître. Les minéraux sont aussi des agents importants de développement du corps humain.

La partie des légumes, des fruits et des céréales qui n'est pas digérée fait aussi un excellent travail de "balayage"' dans l'estomac et les étroits passages de l'intestin. C'est une sorte de travail mécanique, mais qui contribue énormément à la santé physique et mentale ; c'est un agent de bien-être et de bonne humeur.

# LES FRUITS

Quelle que soit la saison, il y a des fruits frais, séchés ou en conserves qui peuvent être choisis pour un usage fréquent dans la liste ci-dessous.

**Les pommes,** fraîches, entières, coupées en dés, faisant partie d'une coupe de fruits ou d'une salade, servies cuites comme dessert ou pour accompagner certaines viandes comme le porc, l'oie, etc. La compote de pommes refroidie peut être servie seule ou mélangée à d'autres fruits comme apéritif au premier service.

**Abricots,** frais en saison. Secs : faites-les tremper, cuisez-les à l'étuvée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, et sucrez-les au goût ; servez-les nature ou avec de la crême pâtissière, du blanc manger ou d'autres puddings au lait, en coupes de fruits et compotes, en salade avec d'autres fruits, avec du fromage à la crême, etc. Qu'ils soient frais ou secs les abricots peuvent être mis en conserves.

**Les bananes** fraîches, seules ou avec d'autres fruits comme dessert ou salade ; cuites au four ou frites, les servir avec une sauce douce ou pour accompagner une viande. Elles entrent aussi comme ingrédients dans la confection des gâteaux, des glaces, des garnitures de tartes à la crême, des desserts combinés.

**Les mûres,** fraîches, servies cuites comme dessert, ajoutées à un mélange de salade douce. On en fait des confitures.

**Les bluets,** frais, servis avec de la crême fraîche ou de la crême pâtissière. Cuits, comme dessert ou ajoutés à une pâte de muffins. Etuvés et sucrés, pour servir de sauce accompagnant le "cottage pudding". On en fait aussi des confitures.

**Cerises,** fraîches (n'y ajoutez jamais de lait), dénoyautées et utilisées dans des salades. On les sert cuites comme sauce à pudding. On en fait des confitures et on les confit.

**Canneberges,** fraîches. Emincées et sucrées on les emploie dans les cocktails aux fruits On les sert avec des viandes ou moulées en salades. Cuites et bien sucrées, elles peuvent être servies comme dessert ; on en fait aussi des gelées et des parfaits.

**Raisins de corinthe,** séchés pour être ajoutés aux pâtes, aux beignets, aux garnitures de fruits, conserves, etc.

**Dattes,** crues, nature ou farcies, sont un excellent aliment et un dessert faciles à préparer. Etuvées et rafraîchies, elles peuvent être servies comme dessert ou encore, au petit déjeuner, seules ou avec des céréales cuites et de la crême Elles entrent dans la préparation de certainss desserts, par exemple, sous une légère couche de crême pâtissière, de "junket", de blanc-manger ou d'un autre pudding au lait Hachées on peut les ajouter à une pâte de gâteau ou de muffin, à une garniture de tarte à la crême, à une crême pâtissière, etc. Cuites, on en fait aussi des garnitures de biscuits.

**Figues.** On peut les servir crues comme dessert (avec des noix si on le désire). Qu'on les serve nature ou farcies, elles sont un excellent aliment. Etuvées et rafraîchies, les figues constituent un dessert que l'on sert avec son sirop ou avec de la crême fraîche ou de la crême pâtissière, ou que l'on ajoute à d'autres ingrédients. Hachées sans être cuites, on peut les incorporer à la pâte des gâteaux ou des muffins. Etuvées, on peut en faire une garniture de biscuits.

**Groseilles.** Les variétés douces se servent fraîches. Coupées en deux, on les ajoute aux salades de fruits. Cuites, elles se servent comme dessert, comme garniture de tarte, etc On en fait des confitures. Elles stimulent l'appétit et peuvent entrer dans la confection d'un apéritif aux fruits.

**Pamplemousses,** frais ou en conserves, sont d'excellents fruits de déjeuner. Elégants et apéritifs comme premier service au déjeuner et au dîner, soit qu'on les serve seuls ou avec d'autres fruits. Incomparables pour la salade aux fruits. Seuls ou combinés à d'autres fruits plus doux, ils donnent un excellent dessert. Coupés en deux, on les prépare comme des oranges. Le matin, on sert du jus de pamplemousse rafraîchi seul ou avec d'autres jus de fruits. Le jus de pamplemousse s'emploie aussi pour les cocktails aux fruits, les punchs, etc. Les pamplemousses servent encore comme garnitures de tartes.

**Airelles.**—Voir bluets.

**Citrons.**—Jus incomparable, usité dans des breuvages, des assaisonnements de salades de poissons et d'autres aliments. On en fait des sauces, des gelées, et d'autres desserts. Le jus de citron est aussi un aromate, (on y ajoute parfois de la pelure râpée), il sert aussi à relever le goût des sauces aux fruits, de confitures ,etc. Le citron coupé en tranches fait une jolie décoration. On se sert du citron en cuisine pour conserver au poisson et à certains légumes bouillis leur couleur blanche.

**Melons.**—On sert le melon frais à n'importe quel repas, comme apéritif, dessert ou en salade. On peut le couper en deux et le farcir d'autres fruits ou de crème glacée. Le melon se coupe en dés ou en billes pour les cocktails et les salades de fruits.

**Oranges.**—Fruits particulièrement riches en vitamines et convenant spécialement aux jeunes enfants. Le jus d'orange est le premier aliment que l'on ajoute au régime lacté du bébé. On sert des oranges fraîches à tous les repas : sous forme de jus, de tranches minces, de quartiers (les membranes blanches étant soigneusement enlevées), coupées en deux, la pulpe étant détachée des membranes et de la pelure. Le jus d'orange s'emploie dans des sauces de salades. La pulpe et la pelure d'orange cuites entrent dans la confection de beaucoup de desserts. L'orange sert aussi à la préparation de cocktails aux fruits, de coupes aux fruits et de punchs. Certaines volailles et viandes se garnissent d'oranges crues ou cuites dans leur peau.

**Pêches,**—fraîches, servies seules à n'importe quel repas, ou mélangées à d'autres fruits. Coupées en tranches, on les mélange à de la crème, du "junket" froid, de la crème glacée, de la crème fouettée. Les pêches sont une bonne garniture de "short-cakes". On fait aussi des gelées de pêches ou des crèmes aux pêches moulées. Les pêches cuites ou en confitures entrent dans la préparation de beaucoup de desserts. Etuvées ou pochées dans le sirop, elles peuvent accompagner une viande. On fait des confitures et des conserves de pêches.

**Poires,**—on les sert fraîches ou en salade comme les pommes et les pêches.

**Ananas,**—frais ou en conserves comme apéritifs, salades ou desserts. Le jus ou le sirop d'ananas est employé dans la préparation de breuvage et de sauce pour les salades douces. Cuits ou en conserves, on s'en sert pour les gélatines aux fruits.

**Prunes.**—On les sert fraîches comme dessert ou coupées en morceaux dans les mélanges de fruits pour les salades, les coupes, etc. Cuites, elles constituent un bon dessert; une garniture de tarte ou une sauce pour accompagner les puddings chauds. On fait des conserves de prunes.

**Pruneaux.**—Faites tremper les fruits dans l'eau, étuvez-les et sucrez-les. Farcissez les pruneaux avec des morceaux de fruits, d'oranges, par exemple, pour les servir comme hors-d'oeuvre; avec des noix, une glace au beurre, etc., comme dessert Les prunes étuvées se servent avec du sirop, de la crème, de la crème pâtissière froide ou un dessert léger. On les incorpore aussi à des gelées. Les pruneaux cuits servent comme garnitures de tartes ou de gâteaux. Les viandes rôties, les côtelettes, le canard et l'oie se servent parfois avec des pruneaux étuvés légèrement sucrés et citronnés. La pulpe de pruneaux passée aux tamis est excellente pour les jeunes enfants.

**Raisins secs.**—On sert les raisins nature comme dessert, parfois avec des noix, (excellent pour les pique-niques d'enfants). On ajoute des raisins aux pâtes de gâteau, de beignets et de pudding. Une sauce aux raisins, additionnée de citron et d'épices, se sert chaude avec les puddings chauds et froide, avec les puddings froids, les crèmes glacées, etc. On ajoute des raisins aux salades de fruits et aux autres salades telle que la salade Waldorf. Les raisins cuits et réduits en pâte épaisse forment des garnitures de gâteaux, de biscuits et de tartes.

**Framboises.**—Fraîches, on les sert comme apéritifs, en salades, ou comme dessert. On peut les combiner avec n'importe quel pudding au lait froid. Ecrasées et sucrées, elles accompagnent un pudding ou de la crème glacée. Entières ou écrasées, elles servent de garnitures pour les "short-cakes", les gâteaux rangés. On peut encore les étendre sur le dessus d'un gâteau que l'on recouvrira de crème fouettée. Ajoutées à la pâte des gâteaux légers des muffins, avant leur cuisson, elles ajoutent à ceux-ci un goût savoureux. On fait des confitures et des conserves de framboises.

**Rhubarbe.**—Cuite à l'étuvée et sucrée, on l'emploie comme apéritif, pour le dessert, ou comme fruit pour le déjeuner On peut en faire des puddings ou des tartes, une sauce chaude ou froide pour pudding. Moulée avec une gelée de citron, elle servira de salade. La rhubarbe se met en conserve, on en fait aussi un "relish".

**Les fraises** se servent en toutes circonstances comme les framboises.

**Les tangerines** s'emploient comme les oranges.

**Les tomates.**—Voir plus loin, au chapitre des légumes.

## LES LEGUMES

**Artichauts.**—Il existe deux variétés d'artichauts : Les artichauts français qui sont verts et qui poussent au-dessus de la terre et les artichauts de Jérusalem qui poussent sous la terre Les artichauts français se mangent cuits avec une sauce, ou bien crus avec une sauce mayonnaise comme salade. Les artichauts de Jérusalem se mangent cuits, on les fait bouillir ou cuire à l'étuvée après les avoir pelés et on les sert avec une sauce à la crème ou toute autre sauce.

**Les asperges.**—On fait cuire les asperges à l'eau bouillante, on conserve l'eau de la cuisson qui contient des sels minéraux et qui est excellente pour faire des sauces, des gelées, etc. Les asperges cuites se servent sur pain rôti avec une sauce à la crème ou une sauce au beurre fondu. Elles constituent aussi une savoureuse garniture pour les "shortcakes", faits d'un riche biscuit et d'une sauce au fromage ou d'une sauce hollandaise.

Les asperges cuites se servent aussi froides sous forme de salade simple ou combinée. Moulées dans une gelée de citron ou de limon, ou simplement dans de la gélatine blanche, elles se servent avec du poisson, des ris de veau ou de la volaille.

**Fèves** (de Lima).—On les sert cuites. Chaudes, elles peuvent être servies seules ou bien avec du bacon, ou quelque autre légume; en purée, on peut les mettre dans des timbales ou en faire des croquettes, etc.; froides, servies avec une mayonnaise, elles constituent une salade nourrissante. On les servira de préférence avec du pain brun, des muffins ou bien avec des biscuits de blé entier.

**Fèves** (en gousse). — On les sert cuites. Chaudes, en légumes; froides, en salade.

**Betteraves.**—On les sert cuites. Chaudes, comme légumes; froides, en salade (entières, farcies, en tranches, en dés, ou bien hachées. nature ou en gelée). Les betteraves font de jolies garnitures, coupées en formes fantaisistes, ou simplement tranchées et travaillées à l'aide d'un couteau. Les petites betteraves peuvent être taillées en forme de rose.

**Choux de Bruxelles.**—On les sert cuits ;chauds, comme légume; froids, comme salade.

**Chou:** Cru et coupé en lamelles, se sert en salade; cuit comme légume chaud, on y ajoute du beurre ou une sauce; mariné, on en fait de la choucroute. Le chou rouge en marinade est excellent.

**Carottes**, crues, coupées en lanelles, seules ou avec du chou ou tout autre légume haché, elles constituent d'excellentes salades; cuites, elles peuvent être servies sous différentes formes de légumes.

**Chou-fleur.**—On le sert cuit; chaud, comme légume; froid dans les salades.

**Céleri** cru: Nature avec du sel; coupé en longueur et "frisé" pour les hors d'oeuvres et les décorations de salade; farci avec du fromage, des pâtes au poisson, etc.; finement haché pour les salades.

Cuit : A l'étuvée, en escalope, etc., pour servir de légume chaud. Il peut à la rigueur remplacer les champignons.

**Cardons.**—On les sert cuits; chauds, comme légume, nature ou combinés avec du fromage ou du bacon. Froids et moulés dans de la gelée, ils se servent comme salade.

**Blé d'Inde.** — On le sert cuit, simplement avec du beurre, en escalope ou en crème. Mélangé avec des fèves de Lima, il compose un délicieux "succotash". Il est excellent dans les différents mélanges de légumes, ou combiné avec une crème au saumon, ou tout autre poisson, une crème à la viande de boeuf, etc. On peut aussi le combiner avec des oeufs en une "custard", et servir dans des timbales, etc. On peut encore ajouter du blé d'Inde à de la pâte à crêpes, à gaufres ou à muffins

**Cresson.**—On l'emploie crû comme décoration pour salade, etc., comme garnitures pour sandwiches.

**Concombres.**—On les emploie crûs ou cuits;

Crûs : Coupés en tranches minces et assaisonnés ou marinés pour être servis avec des salades, des sandwichs, du poisson, etc.

Cuits: A l'étuvée ou au four et servis avec une sauce, comme légume chaud.

**Aubergine:** — Coupez l'aubergine en fines tranches, couvrez-les de sel et pressez-les pour en extraire l'eau; ainsi, prêtes pour la cuisson, on les fait frire soit nature, ou enrobées dans une pâte, ou encore, recouvertes d'une fine chapelure. On peut aussi les sauter dans du beurre en y ajoutant quelques gouttes de jus de citron. L'aubergine est délicieuse en escalope avec une sauce au fromage. Farcie et cuite au four, elle est un mets de choix.

**Endives.**—Il y en a deux sortes, la frisée et l'escarole. On les sert crues en salade.

**Chou de Milan.**—On le sert cuit comme le chou ordinaire.

**Laitue.**—Crue, elle a une valeur inestimable pour les salades. On l'emploie aussi beaucoup comme garniture. Si la salade n'est pas très tendre, on peut la faire cuire et la servir en escalope ou avec une sauce à la crême.

**Oignons.**—Crus, on en extrait le jus ou on les hache finement pour assaisonner les salades. Coupés en tranches minces, ils constituent une délicieuse garniture pour sandwichs.

Cuits, on les emploie comme légume chaud ou pour relever le goût de certains mets.

**Persil.**—S'emploie crû comme garniture ou décoration. Un peu de persil haché fin, ajouté à la plupart des légumes, à la fin de la cuisson, y apporte un goût très fin.

**Panais.**—On les sert cuits; chauds, comme légumes; froids, comme ingrédients dans les salades de légumes.

**Pois.**—On les sert cuits; chauds, comme légumes, seuls ou mélangés avec d'autres legumes; froids, dans les salades ou dans les gelées moulées.

**Piments** (doux) : Crûs, hachés pour cocktails, salades ou garnitures de sandwichs; farcis et coupés en tranches, pour salade. Les piments rouges et les piments verts, hachés, coupés en lamelles ou en formes fantaisistes font de très jolies garnitures.

Cuits: Enlevez le centre, faites bouillir quelques minutes, remplissez avec une farce et faites cuire au four. Hachés et ajoutés à certains mets, ils donnent à ces derniers une saveur particulière. On en fait des "relish".

**Pommes de terre.**—On les sert cuites; chaudes, presque à tous les repas; froides et coupees en dés, elles sont délicieuses dans les salades, etc.

**Citrouille.**—On la sert cuite comme garniture pour les tartes, ou comme dessert.

**Navets.**—On les sert cuits, comme légumes chauds.

**Radis,** crûs : Hachés, tranchés ou entiers dans les salades. Entiers ou joliment découpés en forme de fleurs pour les hors-d'oeuvres.

**Salsifis.**—On les sert cuits. Avant de faire cuire les salsifis, il faut les faire tremper dans une eau acidulée, pour leur conserver toute leur blancheur.

**Epinards.**—On les traite comme les cardons.

**Courges.**—Cuites, on les emploie comme la citrouille pour garniture de tartes ou comme desserts.

**Topinambours.**—Se traitent de la même manière que les pommes de terre.

**Tomates.**—Crûes, elles constituent d'excellentes salades, font de très jolies décorations, et se servent en hors d'oeuvres ou cocktails. Le jus de tomates est très riche en vitamines. En conserve, il est tout aussi bon mais il contient un peu moins de vitamines. Le jus assaisonné et moulé en gelée donne de délicieuses salades qui peuvent très bien se servir comme entrée dans un dîner ou un déjeuner Les petites tomates farcies sont très décoratives comme hors d'oeuvre. Tranchées, les tomates sont d'excellentes garnitures à sandwichs.

Cuites : elles servent pour les soupes, les sauces, etc.

## LES CEREALES

Les céréales chaudes pour le déjeuner et pour le souper des enfants tiennent une place importante dans l'alimentation. Le blé et la farine d'avoine possèdent de réelles qualités régulatrices, mais il est essentiel que le grain soit entier. C'est une bonne chose que d'ajouter une petite quantité de son aux céréales chaudes. Les céréales croustillantes que l'on achète toutes préparées sont excellentes et apportent un peu de variété aux menus. On peut servir les céréales avec des fruits frais ou cuits, ce qui en augmente la saveur et assure l'efficacité de leurs propriétés régulatrices. Le lait qui accompagne les céréales fait de ces dernières un aliment réellement substantiel. On aura soin de présenter, chaque jour, des céréales différentes, si toutefois la chose est possible. Il en existe une variété infinie toutes aussi délicieuses les unes que les autres.

## LE LAIT

Le lait frais est l'aliment le plus complet que nous possédions. Il suffit entièrement à l'alimentation du tout jeune enfant. Un peu plus tard, il faut compléter cette diète lactée avec du jus d'oranges ou du jus de tomates qui sont nécessaires à l'alimentation de l'enfant à cause des vitamines qu'ils renferment. Bien que d'autres aliments soient ajoutés à son régime, l'enfant devra absorber une pinte de lait par jour durant toute la période de sa croissance. L'adulte devrait en consommer une chopine par jour.

Il reste beaucoup d'éléments régulateurs dans le lait même après qu'il a été écrémé, c'est pourquoi nous classons dans la catégorie des aliments régulateurs, le lait écrémé et le lait de beurre.

## LES OEUFS

Les oeufs qui tiennent une place si importante dans l'alimentation à cause de leurs propriétés nutritives, sont très riches en vitamines et en sels minéraux.

## GROUPE No. 2

## LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS ET REPARATEURS

Quand l'enfant est à la période de la croissance, il faut suppléer à l'insuffisance de son alimentation ordinaire par l'addition d'aliments réparateurs. L'adulte dont les cellules et les tissus ont sans cesse besoin d'être renouvelés devra, pour se maintenir en santé. absorber chaque jour une certaine quantité d'aliments réparateurs.

La femme qui a le souci de son rôle aura soin, en élaborant ses menus, de réserver une large place aux aliments de cette catégorie. Il lui est donc nécessaire de bien connaître quels sont ces aliments. Les chapitres suivants lui seront sans doute une aide précieuse.

## LE LAIT

Le lait constitue d'abord pour le jeune enfant un aliment complet, mais à mesure que celui-ci se développe, il faut ajouter graduellement d'autres aliments à son régime. Pendant toute la période de la croissance, l'enfant devra absorber au moins une pinte de lait par jour, soit dans le boire, soit dans le manger. L'adulte devrait consommer une chopine de lait par jour. A mesure que l'on avance en âge, et que l'on diminue en quantité le régime quotidien, on augmentera la quantité de lait. Les vieillards devraient absorber au moins une pinte de lait par jour. Le lait écrémé contient tous les éléments réparateurs, excepté le gras de beurre, il est de ce fait une nourriture appréciable. Il ne peut, toutefois, remplacer le lait entier dans l'alimentation de l'enfant parce que le gras de beurre est nécessaire à la croissance. Le lait de beurre s'emploie très bien en cuisine. Dans une maison où il n'y a que des grandes personnes, la crème peut être enlevée du lait pour être utilisée selon les besoins, et le lait, écrémé, employé dans la cuisine. De cette manière, chaque personne absorbera une égale quantité de crème et de lait, et d'une façon peut-être plus commode et plus économique. Le lait de beurre qui est une boisson rafraîchissante, est d'une grande utilité en cuisine. La valeur nutritive du lait de beurre est à peu près égale à celle du lait écrémé. Il est excellent à cause des micro-organismes qu'il contient.

## LE FROMAGE

Le fromage fait avec du lait présente les mêmes caractéristiques que ce dernier. C'est naturellement une nourriture très concentrée: 1⅛ pouce cube de fromage Canadien a la même valeur d'énergie que ⅝ de tasse de lait, les deux contenant également 100 calories.

Le fromage qui a un goût bien défini relève la saveur des mets fades et accompagne bien légumes et fruits.

Le fromage Canadien, fait dans de bonnes conditions, est à la fois délicieux et excellent pour la santé. Servez-le avec des petits biscuits, du pain rôti, etc., froids ou chauds; et usez-en largement en cuisine pour relever le goût de vos mets et y ajouter un élément réparateur.

Les fromages à la crème, blancs ou jaunes, ont une vogue toujours croissante.

Le fromage jaune peut être servi avec de petits biscuits nature ou préalablement beurrés de gelée aigre ou de confiture. Ce fromage s'emploie aussi avantageusement en cuisine.

Toutes les variétés de fromages font d'excellents sandwichs, mais ceux qui sont faits avec du fromage jaune et que l'on rôtit au four sont particulièrement délicieux et appétissants.

Les fromages blancs et les fromages de fantaisie enveloppés dans du papier d'argent contiennent souvent de la crème et sont, par conséquent, d'une saveur plus délicate. Ils doivent être servis très frais.

Le fromage "cottage" peut se faire facilement à la maison, et permet à la ménagère économe d'utiliser le lait sûr. Il en faut une plus grande quantité que de fromage Canadien, pour contenir autant de calories.

Les fromages suisses (Camembert, Roquefort) et les fromages forts (Stilton, Gorgonzola, Limburger) ont tous leurs fervents. Ces derniers ne doivent pas entrer dans l'alimentation des enfants La plupart de ces fromages s'emploient bien en cuisine.

## LES OEUFS

Les oeufs qui entrent pour une si grande part dans notre alimentation sont d'excellents réparateurs de tissus. Il ne faut jamais perdre de vue que l'oeuf ajouté pour lier une sauce, enrichir un gâteau, etc., apporte à ces derniers sa quote-part de valeur nutritive.

## LES VIANDES — LA VOLAILLE

Les viandes et les volailles sont au premier rang des aliments réparateurs.

Le boeuf qui s'emploie sous toutes ses formes: frais ou fumé;

L'agneau et le mouton;

Le porc, y compris, le jambon, le bacon, la tête en fromage etc.;

Le veau.

On range aussi dans cette catégorie: les abats de ces animaux: le foie, les reins, le coeur, les ris, la cervelle et la langue.

La volaille qui comprend le poulet, la dinde, le canard et l'oie. On classe aussi dans cette catégorie les pigeons et les oiseaux sauvages comestibles.

## LE POISSON

Les poissons frais, fumés ou en conserve, y compris les crustacés, sont riches en protéines et sont, par conséquent, d'excellents aliments réparateurs.

## LES LEGUMES

Les légumes occupent une place prépondérante parmi les aliments régulateurs. Il en est peu cependant qui contiennent beaucoup de protéines, élément réparateur par excellence. C'est pour cette raison que les légumes sont considérés comme les substituts de la viande Les fèves, les pois et les lentilles renferment cependant une bonne quantité d'éléments réparateurs.

## LES CEREALES

Quoique les céréales ne soient pas, par elles-mêmes, des aliments essentiellement réparateurs, elles contiennent tout de même assez de protéines pour entrer avantageusement dans nos menus. Le grain entier au point de vue réparateur a plus de valeur que la céréale raffinée.

## GROUPE No 3

## LES ALIMENTS CALORIQUES

La troisième classe importante d'aliments est celle qui fournit au corps humain les calories nécessaires à son bon fonctionnement. On dit que ces aliments sont "producteurs de chaleur et d'énergie" Quoique tous les aliments donnent des calories, les amidons et les sucres, (les hydrates de carbone, si on préfère employer le terme technique), qui interviennent largement dans une alimentation rationnelle, ont donc une importante fonction. On les classe ensemble parce que lorsqu'ils ont été ingurgités et que certaines transformations chimiques ont été opérées dans le tube digestif, leur composition devient à peu près la même et qu'ils remplissent le même rôle.

Les graisses produisent aussi de la chaleur et de l'énergie, et sont nécessaires surtout lorsqu'une grande chaleur animale est requise, ainsi, dans l'extrême Nord, la graisse de baleine est souvent à la base de l'alimentation. Certains légumes doux ou légèrement amidonnés, consommes frais ou séchés et qui sont riches en éléments constructeurs et réparateurs, suppléent aussi aux hydrates de carbone.

## LES CEREALES

Les céréales ou les aliments contenant de l'amidon comprennent une grande partie des matières alimentaires les plus usitées. Ce sont toutes les céréales que nous comprenons sous ce terme y compris les céréales chaudes et froides que l'on sert au déjeuner. Ce sont aussi le riz, le tapioca, le sagou et macaroni, le spaghetti, les nouilles et tous les produits du même genre.

Le pain, dont nous faisons un si grand usage, la farine contenant une forte proportion d'amidon, prend ici sa place; de même que les biscuits, les petits pains, les brioches, les gâteaux, les puddings faits avec des céréales et tous les produits du même genre appartenant à ce groupe.

## LES SUCRES

Le sucre, et avec lui tous le aliments sucrés, appartiennent au groupe des meilleurs aliments caloriques. Les bonbons, le miel, la melasse, les sirops, les fruits secs, les confitures, les gelées, les fruits en conserve et la plupart des desserts contiennent beaucoup de sucre, ils doivent être consommés en quantité convenable, non comme extra mais comme faisant partie des repas

## LES GRAISSES

La crème et le beurre, riches tous deux en gras de beurre, sont très importants pour nous: ils donnent une saveur délicieuse aux aliments, et de plus ils contiennent des vitamines. Les graisses végétales comprennent les huiles à salades et à cuisine; le beurre d'arachides, l'huile d'olives et les graisses végétales que l'on vend dans le commerce.

Les graisses animales comprennent le bacon et la graisse de toutes les autres viandes, le lard et les graisses fabriquées qui ont pour base du gras d'animal.

## QUELQUES LEGUMES

Les légumes qui contiennent de l'amidon. et ceux qui sont riches en sucre naturel, appartiennent à ce groupe; ils comprennent: les pommes de terre, les topinambours, le maïs, les lentilles, les fèves et les pois secs.

# LES VITAMINES

Nous vous dirons brièvement dans ce chapitre le rôle important joué par les vitamines dans l'organisme, et nous vous indiquerons les aliments qui, à cause de la richesse de leur teneur en ces matières, doivent être mis au premier rang de notre régime alimentaire.

La vitamine A préside à la croissance et au développement normal de l'individu; elle est préventive contre certaines infections des yeux, du nez et des poumons.

La vitamine B préside au bon fonctionnement de l'estomac et de l'intestin; elle est aussi excellente dans certains cas de troubles nerveux. et, comme la vitamine A, elle contribue à la croissance et au développement normal de l'individu.

La vitamine C est un préventif contre les troubles de la digestion, la mauvaise dentition, la carie dentaire, le scorbut, le teint pâle ou terreux; elle est aussi un stimulant d'énergie.

La vitamine D, connue comme la vitamine du soleil, préserve du rachitisme et contribue à la bonne formation des dents.

La vitamine E est comparativement rare, elle protège contre la stérilité.

La vitamine G, comme la vitamine A, aide à combattre la mauvaise nutrition, préserve de la pellagre, stimule l'appétit, et contribue à la croissance.

Les aliments les plus riches en vitamines sont:

**Parmi les céréales,** le pain de blé entier, la farine de maïs, l'avoine roulée, le riz non décortiqué, le son et le blé entier qui sont riches en vitamines A et B. Le germe de blé est particulièrement riche en vitamines B et contient une assez bonne proportion de vitamines E.

**Parmi les fruits,** les pommes, les poires, les bananes, les pêches, les ananas frais ou en conserves, les prunes qui contiennent une assez bonne quantité de vitamines A.B.C.; les citrons, les oranges, les tomates, les pamplemousses et l'ananas frais en contiennent encore davantage. Les fraises et les framboises sont très riches en vitamines C.

**Parmi les légumes.** On trouve les vitamines A. B. G. dans les asperges, les fèves blanches sèches et les haricots secs. Les concombres, les pommes de terre, les topinambours, les pois, les oignons, la laitue, les carottes, les tomates et les épinards sont tous riches en vitamines C, et plus particulièrement les quatre derniers.

Le lait sous ses diverses formes, excepté le lait écrémé et le lait de beurre, est très riche en vitamines A et B. Le lait pur seulement contient les vitamines B. D. G. et E.

C'est le seul aliment connu qui contienne toutes les sortes de vitamines. Le lait écrémé et le lait de beurre contiennent des vitamines A et B. La crème renferme les vitamnes A. B. et C. mais elle contient surtout la vitamine A; le beurre est riche en vitamines A et le fromage en vitamines A et B. Les oeufs, le jaune en particulier, contiennent les vitamines A. B D. et G.

**Parmi les viandes,** ce sont le foie, le rein, le coeur et la cervelle qui contiennent le plus de vitamines, la viande proprement dite ne contenant en quantité appréciable que les vitamines B. E. et G.

Dans la liste précitée, vous avez sans doute remarqué que la vitamine D se rencontre relativement peu dans les aliments; c'est pourquoi on ne saurait trop recommander d'ajouter de l'huile de foie de morue à la diète des enfants et à celle des adultes qui, comme les enfants, ont besoin de fortifier leur organisme. Cette huile est tout particulièrement riche en vitamines A et D., la levure, en vitamines B et G.

# QUAND L'ECONOMIE EST NECESSAIRE

Quand on ne dispose que d'un budget restreint, qu'il faut absolument économiser et que l'on désire quand même faire tout ce qui est nécessaire pour la santé des siens, il faut se demander:

A) Quels aliments dans chaque classe sont les plus profitables.

B) Combien chaque dollar dépensé pour la nourriture peut être attribué à chacune des classes d'aliments.

Les autorités en matière d'alimentation, qui ont consacré beaucoup de temps à l'étude de ce problème, ont établi le tableau suivant de répartition des aliments comme étant la base la meilleure et la façon la plus hygiénique de répartir l'achat de $1.00 de nourriture pour une famille moyenne.

| | |
|---|---|
| 1)—Le lait (entier pour boire, écrémé pour la cuisine) . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | $0.20 |
| 2)—Aliments constructeurs et réparateurs (oeufs, fromage, beurre d'arachides, fèves et pois secs, viandes et poissons en quantité moindre . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 0.15 |
| 3)—Légumes et fruits . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 0.25 |
| 4)—Céréales et pains . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 0.25 |
| 5)—Les graisses (beurre, graisse végétale, lard; les sucres, y compris les sirops, la mélasse, les confitures, la marmelade, le miel et divers) . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 0.15 |
| | $1.00 |

Vous vous demanderez peut-être si nous n'exagérons pas, et si réellement vous pouvez vous procurer autant de choses avec ce montant. Ce calcul est basé sur le prix moyen des marchandises que l'on achète dans nos grandes villes, et c'est sûrement la meilleure méthode de composer un menu hygiénique qui vaut au point de vue santé plus que tous les régimes fantaisistes.

Naturellement pour ce qui est d'utiliser ces aliments de la manière la plus économique et d'en faire des plats dont l'apparence appétissante mettra l'eau à la bouche. cela regarde les ménagères avisées et habiles.

Etudions maintenant dans leur détail les aliments mentionnés dans notre tableau de répartition.

## LE LAIT

Vous avez sans doute remarqué qu'en parlant du lait, nous avons mentionné ensemble le lait entier et le lait écrémé. Le lait entier avec une bonne moyenne de crème sera donné à l'enfant pour boire et sera employé en autant que possible dans la fabrication des mets, car le lait entier est nécessaire à la croissance, à cause du gras de beurre qu'il renferme.

Le lait écrémé contient tous les éléments nutritifs excepté le gras de beurre, il s'emploie avantageusement en cuisine.

Le lait de beurre qui est un breuvage excellent pour la santé et s'emploie très bien en cuisine, a autant de valeur au point de vue hygiénique que le lait écrémé.

## OEUFS, FROMAGE, VIANDE

Vous trouverez sans doute que nous avons accordé un bien petit montant pour ces aliments dans notre tableau de répartition; la raison en est que le lait, possédant tous les éléments de ces aliments, en accomplit aussi le travail constructeur et réparateur. Mais comme il est tout de même nécessaire d'apporter un peu de variété dans nos menus, il importe de leur attribuer une part, si petite soit-elle, dans cette répartition.

Pendant la plus grande partie de l'année, il est en général plus avantageux à tous points de vue d'acheter pour le même montant d'argent, des oeufs, du fromage, du beurre d'arachides, des pois et des haricots secs que de la viande ou du poisson. D'un autre côté, il faut considérer qu'il est des morceaux de viande dont le prix, relativement bas, fait qu'ils sont plus économiques encore, à condition, toutefois, qu'ils ne perdent pas de leurs qualités nutritives à cause de la cuisson prolongée qu'on serait obligé de leur faire subir.

Le prix du poisson varie selon les localités. Dans certains endroits où la pêche est abondante, le poisson est souvent ce qu'il y a de meilleur marché.

Si votre budget vous permet de dépasser la moyenne que nous avons indiquée, accordez une plus grande part à la viande.

Le prix des oeufs varie selon les saisons et selon les endroits. Quand ils ne sont pas trop chers, il est très avantageux d'en acheter. Qu'ils soint servis seuls ou qu'ils entrent dans la composition des mets dont ils augmentent la valeur nutritive, ils sont d'un riche appoint dans l'alimentation.

Les fèves et les pois secs sont bon marché et leur prix, déjà si bas, est encore diminué du fait que si on a la précaution de les faire tremper (au moins une nuit) avant de les faire cuire, le temps de la cuisson sera plus court et diminuera par conséquent leur prix de revient.

Le fromage contient une grande proportion d'aliments nutritifs dans une quantité relativement petite, et c'est pourquoi il est avantageux, au point de vue de la santé, de l'ajouter à d'autres aliments dont il relève en même temps la saveur, (le macaroni, le spaghetti, certains légumes, etc.)

Le fromage "Cottage", excellente nourriture, est également compris dans cette catégorie.

Le beurre d'arachides ne s'emploie pas seulement pour être étendu sur le pain, mais il peut remplacer la graisse végétale dans la fabrication de certains petits pains, servir de glace pour gâteau, être servi avec des légumes et des salades.

La façon de préparer les aliments a une grande importance au point de vue de leur valeur nutritive, c'est pourquoi on ne saurait trop s'appliquer à l'étudier.

Ne croyez pas que les fruits et les légumes tiennent une place trop importante dans notre tableau de répartition. Avec le lait, ce sont les derniers qui devront être rayés. Naturellement, si vous avez un jardin potager qui vous fournisse, vous pourrez reporter ce que vous épargnerez ainsi sur les aliments constructeurs et réparateurs et les graisses.

On peut servir les pommes de terre une fois par jour, mais aussi au moins un et même deux légumes si on le peut. Beaucoup de légumes frais se vendent bon marché pendant un certain temps en saison, et pendant presque toute l'année les oignons, les carottes, les navets, les panais, les choux sont peu coûteux. Un légume crû par jour est de bonne règle avec, comme à-côtés, des salades vertes, des céléris, des tomates, des concombres, des choux hachés et des carottes.

Les tomates sont classées tantôt comme fruit, tantôt comme légume, quel que soit le nom qu'on leur donne, elles ont une grande valeur surtout parce que leurs vitamines ne sont pas détruites par la cuisson ou la mise en conserve. Les tomates fournissant les mêmes vitamines que les oranges, le jus de tomates peut même remplacer le jus d'oranges dans l'alimentation des jeunes enfants, et même le jus de tomates en conserve. Conservez la cuisson de légumes pour vous en servir pour les sauces, les soupes, la préparation de certains mets.

Quand les fruits régionaux se vendent à bon marché, consommez-en beaucoup. En d'autres saisons, si une occasion favorable se présente, achetez des pommes en quantité, surtout si vous avez un endroit où vous pouvez les conserver dans de bonnes conditions. Les bananes sont une excellente nourriture. Les fruits secs, précieuse ressource, ne coûtent pas cher. Il est évidemment avantageux d'acheter à bon marché, en leur saison, des fruits et de les mettre en conserve.

## CEREALES, PAIN, ETC.

Ces aliments, bon marché, peuvent être largement usités dans notre alimentation, à condition toutefois que la proportion de légumes et de lait soit maintenue.

Du pain ou une céréale, ou les deux à la fois, peuvent être servis à chaque repas. Employez beaucoup de pain brun, car il a de grands avantages. Sous le titre général de pain, on comprend aussi les biscuits, les muffins, etc.

Les céréales, pour le déjeuner, le souper et celles qui entrent dans la préparation de beaucoup de plats, comprennent l'avoine, le maïs, le blé, la farine blanche, le blé entier, le riz, le tapioca, la farine de maïs; on y ajoute aussi le spaghetti et le macaroni. Les graines entières de céréales sont des plus recommendables. N'oubliez pas que le pain rassis est non seulement plus sain, mais aussi plus avantageux. Chaque croûte et même chaque miette de pain, fut-elle sèche, peut être utilisée par une bonne cuisinière.

## GRAISSES, SUCRES DIVERS

Les graisses sont employées de plusieurs manières, mais on peut très bien les restreindre si l'économie le requiert. Le beurre est recommandable surtout pour l'enfant en période de croissance. Son rôle est important parce qu'il rend les aliments plus savoureux.

Les graisses vendues dans le commerce (et qui n'ont guère de saveur), ainsi que le bon lard, peuvent être substituées au beurre dans une large proportion pour la cuisine, même pour la préparation de gâteaux simples et pour la pâtisserie et, certainement, pour les fritures. La graisse de bacon est très savoureuse: c'est une graisse saine et nutritive. La graisse de porc frais lui ressemble. La graisse de boeuf, soigneusement préparée, a plus d'un emploi en cuisine. La graisse de mouton n'est pas recommandable.

Les sucres ne comprennent pas seulement le sucre blanc ordinaire et la cassonade (celle-ci a une valeur nutritive un peu plus grande parce qu'elle contient quelques sels minéraux supplémentaires), mais aussi tous les sirops et les confitures, gelées, marmelades ainsi que le miel et la mélasse. Il faut tenir compte aussi des sucres naturels de fruits,

particulièrement de ceux que contiennent les fruits secs comme les dattes et les raisins.

Ces aliments produisent tous par eux-mêmes de la chaleur et de l'énergie. De plus, ils contribuent grandement à rendre les aliments attrayants.

## Quand le budget est moins limité

Les règles de répartition des aliments restent les mêmes lorsqu'on a plus d'argent à disposer pour l'alimentation. Mais on peut évidemment commencer par apporter plus de variété dans la nourriture et plus de fantaisie.

Au cadre indiqué pour un budget économique, on ajoutera les aliments suivants :

De la crème lorsque celle-ci rendra les boissons, les desserts, etc., plus attrayants;

Des biscuits, des gâteaux et des pâtisseries d'un genre moins simple, plus savoureux et mieux décorés;

Plus de fruits frais, de légumes frais, et de salades que l'on choisira aussi bien pour leurs qualités plaisantes que pour leur vertus nutritives;

Plus de bacon et de jambon (aliments d'une bonne valeur nutritive), et un choix plus raffiné dans les viandes et les volailles;

Plus d'accessoires, en particulier ceux qui stimulent l'appétit ou qui font apprécier davantage le mets principal.

## Quand il y a des enfants dans la famille

La mère de famille, plus que toute autre maîtresse de maison, a besoin de connaître la valeur nutritive des aliments.

L'enfant n'a pas seulement besoin d'une ration qui répare les forces, comme l'adulte, mais d'une ration qui pourvoit à son développement. La simplicité est la règle principale des menus d'enfants. Il ne faut pas les habituer aux assaisonnements, aux condiments de toutes sortes, ni sucrer des aliments qui ne le demandent pas Le palais de l'enfant, ignorant de ces choses, ne les désire pas. Une pinte de lait par jour favorise le développement d'os forts, de bonnes dents et de tissus vigoureux. L'oeuf est un autre aliment constructeur très important pour l'enfant. On le préparera d'une manière simple: poché, à la coque, brouillé. On donnera aussi de la viande, excepté du porc, en petite quantité ainsi que de la volaille et du poisson. Lorsque, vers l'âge de 10 ans, on ajoutera le porc à l'alimentation de l'enfant, on veillera à ce qu'il soit bien cuit, ce qui est d'ailleurs nécessaire pour tout le monde.

Chaque jour on donnera au jeune enfant du jus de fruits ou des fruits bien cuits, (rappelez-vous que les tomates ont autant de valeur que les oranges, et que le jus de tomates cuit ou en conserve ne perd pas ses qualités). Si l'on est contraint à l'économie, le jus de tomates peut même remplacer le jus d'oranges pour le jeune bébé. Un légume bien cuit, vert de préférence, devrait être donné à l'enfant tous les jours à côté des pommes de terre. Une céréale bien cuite conviendra pour le déjeuner et aussi pour le repas du soir.

Employez différentes céréales, chaudes ou froides, afin de mettre dans l'alimentation de la variété et de l'intérêt. Le pain brun et le pain blanc sont de bons aliments. Donnez aussi des friandises saines comme les confitures et le miel: faites-en des desserts qui conviennent aux enfants. Ne supprimez pas les croûtes du pain si l'enfant a de bonnes dents; faites-lui manger du pain rôti.

Evitez de donner aux jeunes enfants des aliments frits et de digestion difficile, les pâtisseries, etc.

Revenons, une fois de plus, au lait: lorsque l'enfant n'en boit pas assez, donnez-lui des soupes au lait, des crèmes, des puddings au lait, des céréales avec du lait, des fruits avec du lait.

## Pour le bon fonctionnement de l'intestin

Les plus grandes précautions seront prises pour éviter la constipation. Des aliments appropriés, des habitudes régulières feront plus que n'importe quel remède, et d'une manière naturelle. Lorsque nous consommons des aliments, ils sont en grande partie digérés et absorbés.

Certaines parties des céréales, des fruits et des légumes ne sont pas assimilées. Ces matières forment masse: elles ont un véritable travail à exécuter. Elles agissent comme un balai qui pousse hors des étroits passages de l'intestin, et entraînent avec elles les déchets qui doivent être éliminés, véritables poisons de l'organisme, ruineux pour la santé s'ils ne sont pas promptement évacués. Ces matières qui forment masse, et qui sont surtout de la cellulose, stimulent les muscles de l'intestin et facilitent, répétons-le, le travail de la nature. Boire beaucoup d'eau fraîche, prendre de l'exercice au dehors, avoir des habitudes régulières, se nourrir d'une manière rationnelle, tout cela contribue à garder le corps propre, libre et en bonne santé. Rappelez-vous que les aliments qui conviennent sont: les grains entiers de céréales (avec addition de son), les fruits frais ou cuits, les légumes qui agissent autant par leur masse que par les acides organiques qu'ils contiennent. A un degré moindre, le miel et la mélasse sont aussi des substances laxatives.

## Pour changer de poids

Si le poids est au-dessous de la normale, voici ce qu'il faut faire pour engraisser:

Se soumettre à beaucoup de repos, particulièrement après les repas; 9 heures de sommeil sont requises; vivre au bon air frais; faire de l'exercice dans des proportions modérées et régulièrement; avoir une nourriture abondante et saine mais simple et composée d'éléments réparateurs. Evitez la constipation. Si la maigreur est sérieuse, consultez le médecin parce qu'elle peut être un symptôme de maladie grave.

Quant aux aliments qui devraient être absorbés, voici quelques indications:

Les aliments bien préparés et bien présentés stimulent l'appétit et aident la digestion.

Mangez des fruits et des légumes (surtout des légumes verts) qui ont une influence considérable sur l'organisme.

Le son est un excellent régulateur, ainsi que la farine de blé entier et les mélanges qui contiennent du germe de blé.

Mangez normalement des aliments réparateurs et facilement digestibles tels que le lait et les oeufs, de même qu'une quantité normale de viande, de poisson, de volaille, etc., facilement digestibles.

Faites un usage abondant des aliments suivants:

Céréales (employez-en de toutes les variétés afin que vous les trouviez toujours délicieuses). Différentes sortes de pain: (brun, blanc, à la farine de maïs, petits pains de fantaisie, brioches, biscuits). Crêpes légères, gaufres, puddings, gâteaux. Soupes, toutes les sortes y compris les soupes à la crème. La graisse fait de la graisse, c'est pourquoi nous devons faire un grand usage de gras facilement digestible tel que celui contenu dans la crême, le beurre, le bacon et autres viandes, la mayonnaise à l'huile d'olive, les beurres de noix et les graisses végétales qui entrent souvent dans les recettes. Il y a beaucoup de sucre naturel dans les fruits, les sirops, le miel, les mélasses, les confitures et les autres fruits cuits et sucrés, les desserts sucrés et les bonbons. Un usage modéré des sauces et accessoires est aussi à recommander.

Une nourriture complémentaire, légère, peut être prise entre les repas, surtout du lait, des œufs battus avec du lait, des breuvages maltés au lait avec une galette légère si on le désire.

Ne mangez pas trop cependant, l'excès n'aide pas; il nuit plutôt.

## POUR MAIGRIR

Un excès dans le poids est souvent un indice de trouble sérieux, aussi faut-il d'abord consulter le médecin.

Ne suivez pas de diète excessive qui pourrait être nuisible à votre santé.

Si votre médecin ne vous fixe pas une alimentation appropriée, vous pouvez régler votre nourriture raisonnablement et si vous avez de la volonté et de la tenacité, vous obtiendrez de bons résultats. Voici quelques règles fondamentales :

Prenez une nourriture suffisante, mais pas plus, sous prétexte "que c'est bon".

Ayez le contrôle de votre appétit.

Choisissez des aliments consistants qui donnent aux muscles et à l'estomac beaucoup de travail à faire et qui vous donneront la sensation d'avoir satisfait votre appétit, mais qui contiendront peu de calories. Ce sont les légumes, les fruits, les grains de céréales, et les divers aliments qui ne favorisent pas l'embonpoint.

Buvez beaucoup d'eau.

Faites un usage abondant des aliments indiqués dans notre chapitre "Aliments régulateurs". Ils vous aideront beaucoup, non seulement parce qu'ils contribueront au bon fonctionnement de tout votre organisme à cause des sels minéraux et des vitamines qu'ils

renferment, mais aussi parce que ce sont des aliments consistants qui apaiseront votre appétit et qui ont l'avantage de ne pas contenir beaucoup d'éléments caloriques.

Mangez modérément de la viande maigre, du poisson, des oeufs (cuits sans graisse), du fromage. Ne buvez que du lait écrémé ou du lait de beurre, excellents pour construire les tissus mais qui ne font pas de cellules graisseuses.

Evitez soigneusement les aliments trop riches, trop gras. Mangez peu d'aliments qui contiennent des féculents et des sucres.

Relisez ce chapitre avec attention en pensant que les conseils qu'il renferme vous aideront peut-être à maigrir.

# TABLE DES MATIERES

# TABLE DES MATIERES

NOT IN DRIVER